

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

10

October

特集

あつたか便
移動店舗

2

● コープしが30周年企画
商品大交流会 — 3

● これまでも、これからも
「コープしがと30年」
疲れが出やすい秋土用は
川口水産(株)の肉厚うなぎ! — 4

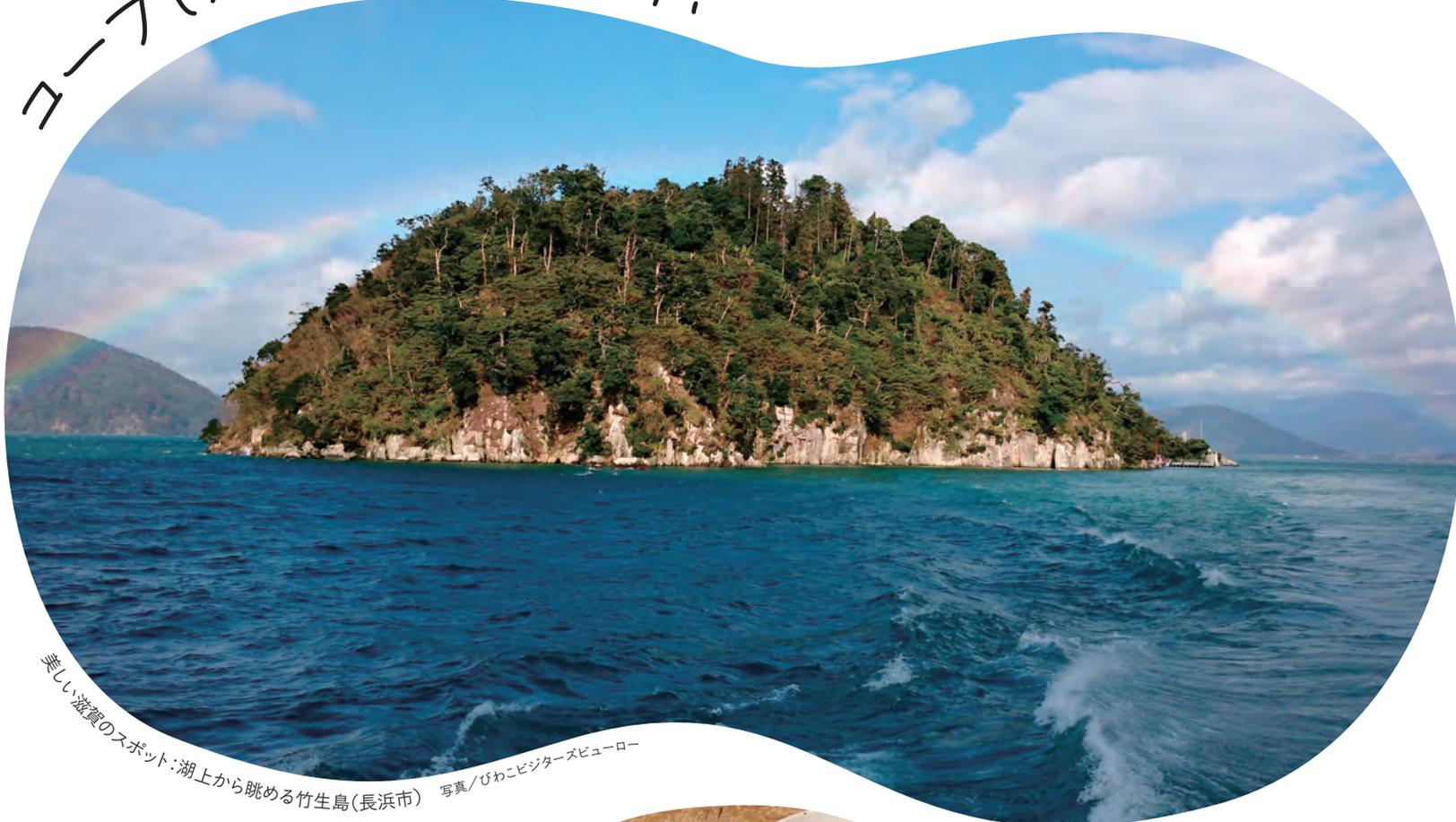
● くみかつ(イベント)情報 — 6

● スパイラルカフェ・クイズ — 10

● コープしがのお店通信・滋賀の郷土料理 — 11

● スパイラルレシピ — 12

コープしがは今年30周年!



美しい滋賀のスポット:湖上から眺める竹生島(長浜市) 写真/びわこビジターズビューロー



お知らせ

各エリア企画! 産直交流会を開催します!

県内5カ所で開催します。お近くの会場で生産者と試食交流しませんか?
詳しくは、7ページをご覧ください。

組合員活動(くみかつ)の楽しい企画が目白押し!

今月は企画が盛りだくさん。そのため「くみかつしよう。」ページを増やし、
通常と異なるページ構成になっています。ご了承ください。



みんなごと

ひとごとをなくして
「みんなごと」として考える社会へ

移動店舗

あつたか便



地域の見守り活動にも一役！

トラックから陽気な音楽が流れると、あちこちから地域のご高齢の方が停留所に集まります。中にはすでに待ち構えている人もいて、ご近所の顔なじみを見つけては、「今日も暑いなあ〜」なんて世間話に花が咲きます。

これは2023年4月にコープしが「スタートさせた移動店舗「あつたか便」でのひとコマ。人口減少が進む過疎地域の高齢者を中心に、

お買い物に困難な方々を支援するため、コープしがと長浜市、長浜市社会福祉協議会、余呉地域づくり協議会、上草野地区地域づくり協議会の連携で推進する事業です。

現在は、商品を供給するコープながはま店から特に住民からの要望が多かった長浜市余呉町と上草野地区を対象に移動店舗車を走らせています。コースの設定や停留所の設置にあたっては、地元自治会の全面的な協力を得たこと



巡回担当・中上健二さん

ご利用は高齢者がほとんどで、中には杖をついている人や車の免許を返納された人もいます。一つの停留所に15分程度停車しますが、なるべくゆっくり聞き取りやすい会話を心掛けています。ご近所同士の交流の場にもなっていて、いつも賑やかな雰囲気です。

が事業の後押しになりました。

買い物支援はもちろんですが、今回の大きな目的は地域のコミュニティづくりです。「今日は〇〇さん、来てないなあ」といった何気ない会話から、高齢者が見守り活動につながっていくようにしています。まだスタートしたばかりですが、上草野地区では大雨の中、初日に93名もの利用者があり、早くも手応えを感じています。

お買い物に不自由されている方々をサポートするため、長浜市内の2地域で“小さなコープのお店”が走り出しました。

豊富な品ぞろえ

たんきりのど飴やニッキ飴など、ご高齢の方好みの飴だけでこんなにたくさん！他にもかきもちや鯖なれ寿司など地元の味覚も揃えます。生鮮食品から惣菜、調味料、日用品まで300〜400品目と豊富です。



お魚とお肉は当日加工で新鮮

冷蔵のショーケースを備えているので、新鮮なお刺身も運べます。しかも、魚やお肉はその日に店舗でカットやスライスしたてのもの。コープのお店と変わらないクオリティで生鮮食品を購入できます。



手に取って見て選べる

移動店舗の醍醐味は、実際に自分の目で見て触ってお買い物ができること。季節ごとに商品を頻繁に入れ替えており、気になる商品をきっかけにスタッフとの会話も弾みます。



ほしい商品はリクエストOK

卵や牛乳といった必需品は最後の停留所まで切らさないように積んでいます。どうしてもほしい商品がほしい！という商品はリクエストを受け付けています。たとえばヨーグルト1個でもOKです。



運行曜日・運行地域

- 余呉地域 毎週月～木曜
 - 上草野地区 毎週金曜
- 〈問い合わせ〉
くらしのサポート事業室
TEL 0749・53・4310

利用者の声

近所まで歩くのが精いっぱいですが本当に助かります。この油揚げは焼いて食べるとおいしいのでいつも購入しています(90代/男性)

毎週みんなに会えるのが何よりの楽しみです。家の中ばかりいてもつまらないので(笑)。今日はお昼に唐揚げを買いました(80代/女性)



課題もまだまだありますが…

午前のルートでは、お昼ごはん用のお惣菜がよく売れるなど、時間帯で商品のニーズが大きく異なります。また、停留所に雨風をしのげる場所がないため、雨天の場合は、利用率が大きく減少。来年には2号車を導入予定で、こういった細かな課題を克服しながら、さらに便利に快適に利用していただこうとしています。

単なる「お買い物ができる車」ではなく、「あつたか便」が地域の方のコミュニティの場になっていることがよかったです。お店本来の楽しみもお届けできるよう、商品の品ぞろえにも取り組んでいます。



管理担当 古川健太さん

30周年記念事業 帰ってきた！商品大交流会

ありがとう30周年～これまでもこれから～

商品大交流会

(2部制。内容は同じです)

- コープ商品や産直商品、人気商品などが大集合！
- 試食や即売を通じて、産地やメーカーのみなさんと自由に交流できます。



商品の即売もあります！

詳しくは、10/2～配布のチラシ・ホームページをご覧ください。スマホの方はこちら↓



JR長浜駅より徒歩約10分
当日はホテル内の駐車場をご利用いただけません。ご来場は公共交通機関のご利用もしくは近隣の有料駐車場をご利用ください。

日時 11月25日(土) 1部 10:00～11:30 2部 13:00～14:30

会場 北ビワコホテルグラツィエ「アリーナ」

(JR長浜駅より徒歩約10分)

※当日ホテル内駐車場はご利用いただけません。ご来場は公共交通機関、もしくは近隣の有料駐車場をご利用ください。※JR長浜駅から臨時シャトルバスを運行します。

募集人数 各450名 ※完全入れ替え制。各部内容は同じです。

参加費 大人(中学生以上)300円、小学生100円、未就学児無料。

参加対象 組合員とご家族(お友だちも大歓迎！)

お申し込み 参加には事前のお申し込みが必要です。※応募者多数の場合、抽選

※今年度は2024年2月17日(土)にもびわ湖大津プリンスホテルで開催予定です。

※当選された場合、参加・不参加を問わず、参加費がかかります。

※参加費の請求、キャンセルの取り扱いおよび入場証の引き換えについては別途、当選者にご連絡します。

お申し込み方法 10月21日(土)15:00締め切り

※ホームページは10/22(日)23:59まで

- 1人の組合員で、5人(未就学児を含む)までお申し込みいただけます。
- 応募者多数の場合はお申し込み締め切り後、抽選となります。(先着順ではありません)
- 当選された方のみ、入場証(ハガキ)をお送りします。入場証がない方は入場できません。※10月30日(月)発送予定



たくさんのご応募をお待ちしています！

(内容についてのお問い合わせ) コープしが 組織広報部 0120-668-825

2024年「平和の折り鶴 昇華再生製品」を購入してください

「平和の折り鶴昇華再生事業」とは

広島平和記念公園の「原爆の子の像(佐々木禎子さんがモデル)」には、年間約10トンの折り鶴(約1,000万羽)が寄贈されます。広島市の折り鶴に込められた想いを昇華する取り組みに賛同し、広島県内の生協(生活協同組合ひろしま、広島県生活協同組合連合会、コープCS ネット)が中心になって、その内3トンを広島市から受け取り、平和の折り鶴を再生原料として商品化しています。

折り鶴に託された平和への想いを昇華し、商品を使うことによって平和への想いを社会の中で循環させる、そんな取り組みです。



原爆の子の像に寄贈される折り鶴

申し込み方法

10月3回・10月4回で
注文してください

申し込み(注文書回収)期間

10/9～10/20

商品のお届け

12/4～12/8

※ご注意ください

※折り鶴レーヨン:再生パルプに加工した折り鶴を基に、レーヨンわたと綿を混紡して製造したレーヨンです。

2024年折り鶴リサイクル
3ヶ月メモカレンダー

858円(税込)

メモ欄が広くスケジュール管理に最適な3ヶ月カレンダー。月が終わるごとにミシン目で切り離すと2ヶ月先まで確認できます。348mm×648mm(1か月分は348mm×208mm)



注文番号 284882

2024年折り鶴リサイクル
卓上カレンダー

748円(税込)

勉強机や仕事デスクで活躍するシンプルな卓上カレンダー。コンパクトなのでキッチンにもおすすめです。約18cm×15cm。



※写真・日付はダミーです。

注文番号 284891

折り鶴再生おりがみ
50枚1梱包(75mm×75mm)

55円(税込)

折り鶴を混ぜた混抄紙(こんしょうし)が入った折り紙。5色×10枚(うすもも、きだいだい、きいろ、きみどり、うすみず)



注文番号 284904

折り鶴刺繍入りタオルハンカチ
(空色・白)約25×25cm

748円(税込)

タオルの名産地・愛媛県今治産のタオルハンカチ。折り鶴の刺繍がポイントです。約25cm×25cm、綿95%、折り鶴レーヨン5%。



注文番号 空色 284939

注文番号 白色 284921

折り鶴タオルハンカチ
(ブルー・ピンク)約25×25cm

638円(税込)

タオルの名産地・愛媛県今治産のタオルハンカチ。約25cm×25cm、綿95%、折り鶴レーヨン5%。



注文番号 ブルー 284947

注文番号 ピンク 284955

折り鶴再生ノート
中綴じA5版 32P

385円(税込)

ブルーの差し色が爽やかな横書き罫線のノート。持ち運びしやすいA5サイズです。



注文番号 284912

これまでも、
これからも

～コープしがと30年～



これからも届けたい
コープしがの想いを
乗せたこだわり商品

疲れが出やすい秋土用は 川口水産(株)の肉厚うなぎ!



今週10月3回/コープしがマルシェ16ページにて特別
価格で紹介しています。今回に限り「新仔うなぎ」を使用。
新仔は若いうなぎで皮がやわらかく、身はふっくらジュー
シー。小骨が少なく脂乗りもいいためお見逃しなく!



1...蒲焼きは高火力のガス火で香ばしく、2...天井からドバドバと地下水が降り注ぐ立派な場、豊富な水でうなぎの泥臭さを抜き去ります。3...肝は焼き肝に加工したり、頭をタレのエキスにしたりと捨てるのはほとんどなし。4...食欲をかきたてるまっつね色に仕上げた白焼き



うなぎ蒲焼き/川口水産(株)
(1尾150g+タレ20g)
※山椒なし

国産の養殖うなぎを丁寧に泥抜きし、ふっくらと蒸し上げた後、3種のタレを使って蒲焼きに。うなぎの頭からエキスを抽出した甘めの自家製タレ付きです。

魚の値段が1kg2000〜3000万円。1匹あたり5000〜6000円の稚魚を手間ひまかけて大きくします。

「養鰻業はものすごく厳しい世界です。基本的に休みがないし、高価な稚魚を大切に育ててもたくさん死ぬ可能性もあります」。

そこで川口水産はうなぎの養殖を一旦ストップし、養鰻業より先に始めたうなぎの蒲焼きの加工業に専念することにしました。現在は宮崎県や鹿児島県、四国などを中心に国産の養殖うなぎを仕入れており、そこには過去の養鰻業で培ったうなぎの質を見極める目利きの技が生かされています。

限界まで泥臭さを抜くために

さて、早速工場へ。によると元気に泳ぐうなぎの入った桶を積み上げ、飲めるほど清らかな地下水が天井から降り注ぐ「立て場」へ案内されました。

「うちのモットーは泥臭さを徹底的になくすこと。仕入れたらすぐ工場長以下5人の職人が焼いて食べ、試食検査を行います。そこで全員が認めたものしか加工には回しません」。

毎日のようにうなぎを食べられて、「ちょっとうらやましい」とも感じましたが、蒲焼きの仕上がりを左右する重大な責任を背負った職人は真剣そのもの。見た目はどうか、皮が反ったり、硬くなったりしていないか、臭みはないかといったところを重点的に、五感をフル活用してチェックします。そこでも少しでも泥臭さを感じたら、立て場でさらに数日間、地下水をかけ流して泥を抜きます。そして、生きたままのうなぎを人の手でさ

うなぎを取り巻く厳しい世界

今回、訪れたのは有田みかんの主要産地として有名な和歌山県有田市。なだらかな山の斜面に有田みかんの段々畑がびっしりと広がります。そんなのどかな風景の中、ひととき目を引く都会的な建物が川口水産株式会社の本社工場です。

「当初、弊社の初代はみかん農家を営んでおり、後に養鰻業を創業。しかし、今から50年ほど前、和歌山県内でうなぎの稚魚がよく獲れたこともあり養鰻業ブームが起き、弊社もうなぎの養殖を始めるようになりました」と、営業担当の山本秀哉さん。とはいえ、うなぎは当時からとても希少な高級魚。需要がどんどん高まる中で漁獲量は減り続け、今では稚

ばきます。開き方は関西風の腹開き。大きな骨をしっかりと取り除くことが大切で、繁忙期には1日に8000匹もさばくことがあるそうです。続いて白焼きの工程は、うなぎのサイズや肉質を見極めて火加減を調整するのが職人の手腕！この白焼きの仕上がり次第で、蒸し時間も異なります。

自宅で本格派のクオリティー

「さばき方は関西風ですが、調理には関東風の蒸しの工程が入ります。皮がやわらかければ短めに、硬いものはしっかりと長めに蒸し上げてふつくと理想的な食感にしています。また、蒸すと余分な脂も落ちるので、私たちにはとても大事な工程ですね」と山本さん。

その後はいよいよ焼きですが、川口水産では用途も中身もすべて違う3種類のタレを使って焼いています。「1回目は味付け、2回目は色付け、3回目は照りを出すのが目的です。もしもこの順番を間違えると黒焦げになってしまいます」。

こうして神経をとがらせて完成させた蒲焼きは、冷凍状態で届きますが、失敗なく簡単に解凍するなら湯煎を。さらにおいしく味わうなら、湯煎後に魚焼きグリルやトースターで軽く炙るのがオススメです。

さて、そのお味は……。身が厚くて、ふつくとジューシー。焼き目は香ばしく身は口の中でとろけるようで、付属の自家製タレがよく合います。「うなぎの臭みが苦手」という人にこそ、一度は食べてほしい逸品です。

この先もずっとおいしく

弊社はうなぎを扱って46年。昔はコープしがのPB（プライベートブランド）も生産していたのですが、残念ながら今ではどんな商品・包材だったかもわかりません。コープしが様とは一度お付き合いが途絶えた後、2019年に再開。するといきなりうなぎの蒲焼きに1500本もの注文をいただき、「ケタを間違えているのでは？」と心配になるほどでした。

再会を喜ぶ声を直接コープしが様に届けてくださる組合員様もいて、「弊社の商品に思入れのある方がたくさんおられるのだ」と感慨深く思いました。

以前食べてくださった方が変わらずおいしい、いや以前よりもおいしくなったといってくださいるように、今後も商品づくりをもっと向上させていきたいと思っています。

30周年に寄せたメッセージ



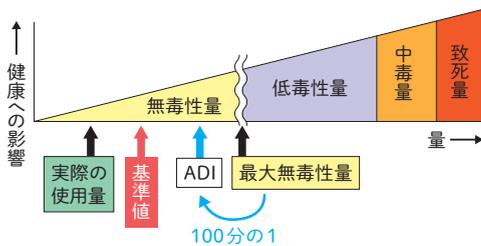
山本秀哉さん
川口水産株式会社
営業

食の安全

今回のテーマ

食品添加物を使った食品は、食べても安全なのですか？

A 食品添加物は基本的に適切に使用している限り、健康への影響はありません。からだに悪影響が生じるかどうかは、摂取量によって決まるものです。添加物は摂取しても、一定量までは何ら影響はありませんが、その量を超えると健康への影響度合いが大きくなります。どのくらいの量なら健康に影響を与えないのか、その量は添加物ごとに異なります。それぞれの添加物に「健康に影響を及ぼさない量（許容量）」があり、それらは科学的に調査されています。添加物は「健康に影響を及ぼさない量（許容量）」を基に、食品への使用量が決められているので、食品製造者が適切に使用している限り、健康への影響はありません。



「人がその物質を一生、毎日摂り続けても、健康への悪影響がないと判断される1日あたりの摂取許容量(ADI)」は、動物試験で確かめられている最大無毒性量の100分の1に設定されています。使用基準値はそれより低く設定され、実際の使用量は更に少なくなっています。

毎日、私たちは様々な食品から添加物を摂っていますが、厚生労働省の調査によると、実際の摂取量は、健康に影響を及ぼさない摂取許容量(ADI)を、大きく下回っていると報告されています。

「食品は複数の添加物が使われているから心配！」という声もありますが、一つひとつの添加物摂取量は、ADIを大きく下回っているため、からだに影響がない量を複数摂ったとしても、それぞれがわずかなので影響を及ぼすことがないとされています。



教えて！管理栄養士さん

うなぎは豊富な栄養からスタミナや夏バテ予防のイメージがありますね。一般的には晩秋〜初冬が脂がのつておいしい旬の時期といわれています。最近では安定した環境で養殖されているため、年間を通じておいしくいただけます。その上、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB1、DHAが多く含まれるので、土用の丑の日以外でも取り入れたい食材です。特にビタミンAは魚類の中ではトップクラスに含まれていて、目や皮膚の粘膜

を健康に保ったり、抵抗力を強める働きがあります。100gあたりで1日に必要なビタミンAの2倍以上の量が含まれていますので、適度においしくいただけます。井で食えることが多いと思いますが、うなぎには食物繊維やビタミンCが含まれていないので、野菜を使った副菜や汁物などと組み合わせるのがおすすめです。カロリーが気になる方はご飯の量を調整しましょう。

うなぎの栄養

お申し込み方法 お申し込み前に、必ずお読みください！

●電話から

0120-709-502 / 組合員コールセンター

①企画番号・企画名 ②組合員コード ③氏名(参加者全員、大人・子どもの区分) ④代表者の電話番号 ⑤託児マークのある企画の場合は、託児の有無・子どもの名前・年齢・性別 ※託児対象児は、1歳以上の未就学児

●ホームページから

<https://www.pak2.com/kumikatu/>

上記よりお申し込みフォームに沿ってご入力ください。



地区をまたいで
誰でも参加
できます！

くみがっ しょう。

コープの組合員活動——通称「くみがっ」。
組合員さんが、暮らし(食・子育て・介護・環境など)や
商品のことについて、
地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、
コープならではの活動です。



組 びあこたいせつ

10/27

自然とあそぼう&木こり体験



滋賀県の半分を占める森林、森林に蓄えられた雨水はびわ湖を豊かにしてくれています。私たちの暮らしを支えてくれている森林について体験や交流を通じて親しみませんか。

内容(予定)

- 1) 自然とあそぼう(高間みずべ公園)、
ネイチャーゲーム(公園内での体験プログラム)
- 2) 木こり体験:コープの森で伐木の見学、ノコギリを使って
枝切り体験、木の皮むき体験、獣害対策体験



【企画番号】S1001 【企画名】自然とあそぼう&木こり体験

日時 11月18日(土)9:30~12:00(9:00受付開始)少雨決行。

荒天の場合は、11/19(日)に順延

場所 高間みずべ公園(甲賀市甲賀町油日。コープの森あぶらひ隣接地)

※現地集合。駐車スペース有

定員 10組30名程度(お子さんは小学生以上対象です)

参加費 無料 ※応募者多数の場合抽選。結果は11月7日までに郵送にてお知らせします。

持ち物 飲み物、雨具(カッパ)、軍手、筆記用具、動きやすい服装、運動靴

※ヘルメットはこちらで用意します。



協力
滋賀県シェアリングネイチャー協会大辻 登代子氏、油日・上野共有生産森林組合

組 たべるたいせつ

12

ぱくぱく商品知ってね! 交流フェス参加者募集!



安全・安心のコープの商品について生産者(お取引先)が直接お話しします。見て、聞いて、食べて、試して、商品やコープのよさを実感しませんか? 組合員以外の方も大歓迎です。ぜひ、お友だちと一緒にどうぞお越しくださいね!



企画番号	企画名	開催日時	開催場所	定員	参加生産者名・取り扱い商品(予定)	締め切り
S0903	知ってね! 高島	10月28日(土) 10:00~12:00	コープしが高島センター(高島市新旭町新庄799)	50名	きたなかふあーむ(農産)、遠藤醤油(醤油)、多古町旬の味産直センター(さつまいも)、鳥取県畜産農協(産直牛)、大山乳業(生協牛乳120)、50g会(産直さくらたまご)、共栄精密(生きらげ)、さとの雪(にがり充填豆腐)	10月13日(金)
S1003	知ってね! 彦根	11月4日(土) 10:00~12:00	コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)	50名	飯魚(鮎ずし)、多古町旬の味産直センター(さつまいも)、大山乳業(生協牛乳120)、50g会(産直さくらたまご)、異製粉(熟仕込食パン)、ダイマツ(氷温甘塩さば)、豆紀(北海道小粒納豆)	10月20日(金)

持ち物 飲み物・おはし・筆記用具 参加費 一人100円(未就学児無料)

ぱくぱく商品知ってね! 交流フェスは、県内各地で開催します! 次回は、12月に甲南と北大津で開催予定。スパイラル、ホームページ、Instagram、LINEなどのご案内しますので、お見逃しなく。



ボクも遊びに行きよ!

組 ちいきりんたいせつ

できるコトづくり制度の 助成金で活動しませんか? できるコトづくり制度

説明会・相談会のお知らせ

2024年度活動分できるコトづくり制度助成金説明会・相談会のお知らせです。「できるコトづくり助成金」の応募を考えておられるみなさま、どんな助成金なのか知りたいと思った方、ご参加お待ちしております。

※参加方法は「会場」または「オンライン」です。

※説明会のみ、相談会のみ、説明会・相談会両方とも参加、いずれも可です。ご希望日程の1週間前までにお申し込みください。

説明会

助成金の趣旨や審査基準、応募書類の書き方のポイントや注意点などについて説明します。

相談会

スタッフが1対1で対応します。1団体30分程度です。相談会の日時希望は先着順です。

できるコトづくり講座 第3~5講受付中!!



会場開催(説明会・相談会)

11月15日(水) フェリエ南草津 市民交流プラザ中会議室(草津市野路1丁目15番5号)

説明会 19:00~19:30

相談会 ①19:30~ ②20:00~ ③20:30~

11月26日(日) アクティ近江八幡 研修室(近江八幡市鷹飼町南4丁目4-5)

説明会 10:00~10:30

相談会 ①10:30~ ②11:00~ ③11:30~

オンライン説明会・相談会 アプリケーションはZoomを使用します。

説明会 12月4日(月)19:00~20:00 ※説明会の質疑の中で相談にも対応します。

相談会 11月24日(金) オンライン相談会 10:00~17:00
11月27日(月) オンライン相談会 18:00~20:00

30分ごとに実施。ご希望の時間枠で第1希望から第3希望までをお知らせください。調整後、決定した日時をお知らせします

説明会・相談会 参加申込必要事項

①お名前(ふりがな)、②所属団体名、③連絡のつきやすい電話、④メールアドレス、⑤説明会・相談会の参加会場、⑥説明会参加の有無、⑦相談会希望時間(第1希望、第2希望、第3希望)

お問い合わせ/認定NPO法人しがNPOセンター 0748-34-3033

[5つのたいせつ]

くらしを良くするために、大切にしている5つの視点です。小さな取り組みの積み重ねがSDGsにつながります。



※申し込み多数の場合／抽選になります。抽選結果は、申し込み締め切り後1週間をめどに、電話または郵送で連絡します。

※お申し込みの個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。



[お問い合わせ先]



甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡
東地区事務局
☎0120-863-952



草津市・栗東市・守山市・野洲市
南地区事務局
☎0120-183-599



組織広報部
☎0120-668-825



高島市・大津市
西地区事務局
☎0120-861-952



彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市
北地区事務局
☎0120-864-952

[アイコン説明]

- ・申し込み締切日
- ・申し込み不要
- ・託児あり



たべるたいせつ 第1エリア企画

10/20

☆第1エリア産直交流企画☆ 県内産にこだわる卵とパンの美味しい話♪

県内産小麦を使ったパン作りに取り組む丸栄製パン(ポコ・ア・ポコ)さんと、県産飼料米を配合した餌で養鶏に取り組む、さくらたまごの50g会さんを招いて商品のこだわりや想いについてお聞きします。パン&卵愛がググーンっと高まること間違いなし!

参加生産者 丸栄製パン(ポコ・ア・ポコのパン)、50g会(こめ育ちさくらたまご)

【企画番号】A1021 【企画名】第1エリア産直交流企画

日時 11月10日(金)10:00~12:00 場所 コープしが高島センター(高島市新旭町新庄799) 参加費 200円 ※託児利用は1名につき200円 定員 30名程度

持ち物 筆記用具



たべるたいせつ 第2エリア企画

10/27

☆第2エリア産直交流企画☆ 見て！聞いて！味わって！ あなたも応援してみませんか？

SDGsに積極的に取り組んでおられる生産者さんとの“ふれあい”を通して、その商品を身近に感じてみませんか？ 想いやこだわりを「おいしく」「楽しく」学び応援しましょう！

参加生産者 平田牧場(産直平田牧場三元米うまみ豚)、井ゲタ竹内(産直沖縄県恩納村のサンゴが育てた太もずく)

【企画番号】A1023 【企画名】第2エリア産直交流企画

日時 11月22日(水)10:00~12:00 場所 コープゼゼ2階コミュニティスペース(大津市竜が丘1-1) 参加費 200円 ※託児利用は1名につき200円 定員 30名程度 持ち物 筆記用具



たべるたいせつ 第4エリア企画

10/20

☆第4エリア産直交流企画☆ 信楽で味わう、地元のおいしさ

かたぎ古香園さんと近江三方庵さんにお越しいただいて、お茶とお菓子を囲んで生産者さんとお話しましょう。交流会の後はゆっくり信楽の町も堪能してくださいね。

参加生産者 かたぎ古香園(産直朝宮特別栽培煎茶)、近江三方庵(近江の茶団子)

【企画番号】H1009

【企画名】第4エリア産直交流企画

日時 11月4日(土)10:00~12:00

場所 信楽開発センター(甲賀市信楽町長野1252)大集会室 参加費 200円 定員 30名

持ち物 飲み物、筆記用具



たべるたいせつ くらしたいせつ 第5エリア企画

10/20

☆第5エリア産直交流企画☆ パンと牛乳のおいしさのひみつが知りたい！

たくさんある牛乳、何が違うの？ どんな風に酪農牛が育てられているのかわかり、牛乳の飲み比べで違いを知ろう！ またパンの添加物、気になりますか？ 添加物のこともいろいろと教えてもらいます！

参加生産者 大山乳業(生協牛乳120)、丸栄製パン(ポコ・ア・ポコのパン)

【企画番号】H1013 【企画名】第5エリア産直交流企画

日時 11月8日(水)10:00~12:00

場所 滋賀県婦人会館 会議室(近江八幡市鷹飼町105-2)

参加費 200円 ※託児利用はお子さん1名につき200円

定員 50名 持ち物 筆記用具、飲み物



たべるたいせつ 第3エリア企画

10/20

☆第3エリア産直交流企画☆ バスで見学！知ろう！学ぼう！県内生産者！ 水耕栽培の野菜・生しいたけ農場見学と学習会

マノーナファーム&資生園^{ししょうえん}の農場では、水耕栽培の野菜や生しいたけの生産工程を見学し、農福連携の就労支援についても学びます。その後コープかたた店で、かたた店の特徴と産直のこだわりについて学び、店内見学とお買い物をします。



【企画番号】B1007

【企画名】マノーナファーム&資生園の見学とコープかたた店でお買い物

日時 11月30日(木)8:45~15:30

場所 マノーナファーム・資生園(大津市真野)・コープかたた店(大津市衣川)

参加費 1200円(昼食は別途実費500円) ※当日現金集金

定員 25名 ※小学生未満のお子様の参加についてはご相談ください。

持ち物 筆記用具、飲み物 ※詳細は当選案内にてお知らせいたします。

内容 8:45 JR守山駅集合・出発→10:00~12:00 農場見学と学習(マノーナファーム&資生園)→12:00~13:00 昼食(コープしが「ゆめふうせん」でお弁当をご用意)→13:30~14:30 コープかたた店(見学とお買い物)→15:30 帰着・解散(JR守山駅)

※旅行業法の関係で、コープしがでは「参加希望の申し出」を受け付けます。この企画・実施は、東武トップツアーズ株式会社です。希望者多数の場合は抽選。当落・詳細については11/2(木)を目途に、東武株式会社より郵便で連絡します。

西

ひろば活動/整理収納「Linkしが」

10/20

整理のプロ直伝！ 「片づけの極意とエコな暮らし」&個別相談会

プロの整理収納アドバイザーから、家も心もスッキリする極意を学び、片付けの悩みを直接相談。家が整うと、自分も地球も幸せになれる「エコな暮らし」を実現できる、そんなお話もお楽しみに！

【企画番号】A1003 【企画名】整理収納セミナー&相談会
日時 11月7日(水)①10:00~11:15 ②11:30~12:45 ③13:30~14:45 場所 コープもりやま店コミュニティスペース(守山市勝部3丁目15-30) 参加費 100円
定員 各回定員6名(家族同伴可) 持ち物 筆記用具、相談したい場所の写真など
※お申し込みの際に参加希望時間帯を希望順にお伝えください。
※抽選結果は10月24日(火)以降に電話でお伝えします。日中つながる連絡先をお伝えください。

西

ちいき活動/手ではなそう

10/20

ゆっくりじっくり学びながら手話での会話を楽しみましょう

講師と一緒に日常の身近な手話表現から、ゆっくりと学んでいきましょう。音声言語もテキストも使いません。手話未経験の方、少し経験のある方、みんな一緒に楽しく学べる、ゆったりとした講座です。

【企画番号】A1001 【企画名】手話講座～楽しく手話べりましょ!～
日時 11月10日・24日各(金)の2回開催、いずれも10:15~11:45 場所 新旭公民館(高島市新旭町旭1丁目10-1。JR新旭駅西口前)
参加費 各回300円 定員 15名
※講座の内容は毎回異なります。※今年度最後の講座です。
※抽選結果の連絡は10/24以降に電話でお伝えします。
日中つながる電話番号をお伝えください。



西

ひろば活動/大津市南地域委員会

10/20

美化センター見学会 このゴミは何ゴミ? みんなで学びなおそう

大人の社会科見学です。施設が新しくなり処理能力がパワーアップした大津市環境美化センターでゴミの分別や、リサイクルについて最新の情報を学びます。くらしの中で私たちにできることを考えてみませんか?

【企画番号】A1013 【企画名】美化センター見学会
日時 11月14日(火)10:00~12:00 場所 大津市環境美化センター(大津市膳所上別保785-1) 参加費 100円(見学無料)
定員 20名 持ち物 飲み物、筆記用具
※現地集合・現地解散
※バス利用の方は帝産バス石山駅バス停 永大団地から徒歩10分



西

くらし活動/大津市西地区委員会

10/13

整理収納セミナー ～家を片付けて人生を変えよう!～

整理収納をやりたいけど、何から始めたらいいかわからない皆様! 整理収納アドバイザーからコツを教えてもらって実行しませんか? 不要品も持ち寄ってエコ消費につなげましょう♪

【企画番号】A1011 【企画名】整理収納セミナー
日時 10月25日(水)10:00~12:00 場所 コープゼゼ店2Fコミュニティスペース(大津市竜が丘1-1) 参加費 100円 定員 30名程度 ※託児なし 持ち物 飲み物・筆記用具・あれば不要品(下着以外の衣類、子ども用品、キッチン用品等)3点ほど
※当選結果は、10/18(水)に電話またはメールで連絡します。お申し込みの際にメールアドレスをお伝えください。



南

ちいき活動/子育てひろば/ぼんぼこぼん

10/20

ハロウィンパーティがはじまるよ!! 仮装してあつまろう!! 「トリック・オア・トリート」と言ってお菓子をもらおう

月に一度親子で集まって、季節の活動を楽しむ子育てサークルです。ママ友を作ろう! ハロウィンパーティのはじまりです! ジャックオランタンがみんなを待っています! おばけ・魔女・妖精・さあ仮装してみよう!

【企画番号】B1001 【企画名】ぼんぼこぼん
日時 10月24日(火)10:00~11:30 場所 守山市うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2) ※あまが池市営駐車場2時間無料 参加費 100円 定員 親子10組
持ち物 子どもさんに必要なもの(お茶など)
※応募者多数の場合抽選。結果はお申し込み締め切り後に電話またはショートメールで連絡します。



西

ちいき活動/くらし活動/高島市北地域委員会

10/31

3世代 ゲームで学ぶ防災! 72時間生き延びるための基本を学ぼう

いつ起こるか分からない災害。だからこそ、何を用意しておくべきか、日常生活の基礎知識をゲームで学びましょう。防災食の試食もあります。どなたでも参加できます。世代をこえて楽しく交流しながら防災を学ぼう!

【企画番号】A1015 【企画名】防災企画
日時 11月23日(木・祝)10:00~12:00 場所 コープしが高島センター(高島市新旭町新庄799) 参加費 200円 ※子ども無料 定員 30名 ※託児利用は1名につき200円、お子さんと一緒に参加もOK 持ち物 筆記用具

南

ちいき活動/ひろば活動/いき百サロン虹

不

いきいき百歳体操をして、元気になりましょう!

毎週金曜日『いき百サロン虹』をやっています。みんなで、いきいき百歳体操で体を動かした後に、交流して楽しんでいます。どなたでも、お気軽にお越しください。

1ヶ月ごとの定期募集・新たに参加を希望される方は
☎0120-183-599までご連絡ください

日時 毎週金曜日13:30~15:00頃。※途中で帰ってもOK。
[10・11月度の予定]13日、20日、27日、11月3日 場所 コープしが草津事務所1Fフリースペース(草津市西草津2丁目1-1)
参加費 100円 定員 15名 持ち物 各自飲み物
※出席できない日があっても結構です。



南

ちいき活動/ひろば活動/ちいさいおうち・手しごと茶話会

10/13

米ぬかカイロを作ろう!

毎月第3水曜日、自由に集まって手しごとを楽しむ会です。手を動かすこと・人に会うことで、動く自分の心を楽しみましょう。今回は「米ぬかカイロ作り」。米ぬかと塩を使って、レンジで温め、繰り返し使えるカイロを作ります。レンジで温めるため、化繊以外の布を使います。



【企画番号】B1003 【企画名】ちいさいおうち手仕事の日
日時 10月18日(水)10:30~12:00 場所 保育施設「滋賀シュタイナーちいさいおうち園」2階(守山市下之郷1丁目6-72) 近江守山郵便局とモリーブの中間辺り。駐車場はありませんので近隣の駐車場をご利用ください。 参加費 300円 定員 大人8名、子ども5名
持ち物 飲み物 ※もしあればお気に入りの布(化繊以外)をお持ちください。
※託児なし。同室で見守りながら一緒にご参加ください。

東

ちいき活動/たべる活動/近江八幡市地域委員会

10/20

小川珈琲さんに学ぶ 「コーヒーじかんの楽しみ方」

小川珈琲さんからおいしいコーヒーの淹れ方を学んで、コーヒーじかんを楽しみませんか。コーヒーに合うお菓子を頂きながら、たくさんお喋りしましょう♪

【企画番号】H1001 【企画名】コーヒーじかん
日時 11月14日(火)10:00~12:00
場所 男女共同参画センター G-NETしが 調理実習室(近江八幡市鷹飼町80-4)
参加費 200円 定員 20名 ※託児あり。1名200円
持ち物 筆記用具、エプロン、布巾、マイマグカップ



南

たべる活動/栗東市地域委員会

10/20

ちょっと早めのクリスマスとお正月気分♪

そろそろクリスマスケーキの季節です。今年もこだわって開発されたクリスマスケーキと鳥取こめ育ち牛のすき焼きの試食会です。注文の参考にしていただいね。

【企画番号】B1005 【企画名】迎春商品企画
日時 11月8日(水)10:30~12:00
場所 コープしが草津事務所(草津市西草津2丁目1-1)
参加費 大人500円 ※託児あり。1名200円。お子さんは必ず託児をご利用ください。
定員 30名 持ち物 お箸、フォーク、筆記用具、飲み物



東 ちいきりたいせつ くらしたいせつ ふくしのなま／ふくひがーるバトンタッチの会 10/13

ふくひがーるバトンタッチの会 ～捨てるの待って！誰かがそれを欲しいかも？～

「わが家ではもう使わない」という物でも、まだまだ活躍できる場があったら嬉しいですね。交換したり譲ったりしませんか？次の方にバトンタッチして活躍してもらいましょう。カフェタイムには、ほっこりおしゃべりも楽しみましょう♡

【企画番号】H1005 【企画名】バトンタッチの会
日時 10月24日(火)10:00～12:00 場所 アクティ近江八幡多目的ホール(近江八幡市鷹飼町南4丁目4-5) 参加費 100円
定員 30名 持ち物 筆記用具、飲み物、不要になったもの10点以内(食品は不可、衣類は洗濯済みのもの)、レジャーシート



東 ちいきりたいせつ たべるたいせつ 竜王町地域委員会 10/13

親子でチャレンジ！ハロウィン弁当！ 栄養士さんから学ぶ簡単レシピ

もうすぐハロウィンですね♡いつも決まりきったお弁当を可愛いハロウィン弁当にして家族でお出かけしてみませんか？

【企画番号】H1003 【企画名】ハロウィン弁当
日時 10月22日(日)10:00～12:00 場所 竜王町 農村女性の家(蒲生郡竜王町小口3) 参加費 大人300円、子ども200円(4才以上) ※託児利用は1名につき200円 定員 12組 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん、人数分のお弁当箱、筆記用具
※お申し込みの際に連絡用のメールアドレスをお知らせください。



東 ちいきりたいせつ ふくしのなま／わちゃわちゃの会 10/20

一緒にお茶しませんか？

誰でも楽しく！お茶しながら、わちゃわちゃしましょう！悩みも一緒にわちゃわちゃしましょう。一人でも参加できる気軽な居場所としてくださいね。

【企画番号】H1011 【企画名】居場所づくり
日時 10月25日(水)13:00～15:00
場所 甲賀市まちづくり活動センター「まるーむ」
参加費 200円
定員 10名



東 たべるたいせつ 甲賀市信楽地域委員会 10/20

お肉の上手な解凍方法を知ろう！

生協で購入した冷凍のお肉。みなさんはどうやって解凍していますか？自分の解凍の仕方が正しいのか不安ではありませんか？今回はシガフードプロダクツさんにお越しいただいて、お肉をさらにおいしく食べる方法を学びましょう！

【企画番号】H1007 【企画名】お肉の上手な解凍方法
日時 10月24日(火)10:00～12:00
場所 甲賀市町づくり活動センター「まるーむ」多目的室②(甲賀市水口町水口6009-1)
参加費 100円 定員 大人20組 ※託児なし
持ち物 筆記用具、飲み物



北 ちいきりたいせつ ひろば活動／わたしの居場所 10/27

おしゃべりしましょう!!

秋も深まってきました。道々に季節を感じながらおいで下さい。お問い合わせはお気軽に。抽選にはずれた方には締め切り日の翌週中には連絡致します。

【企画番号】K1021 【企画名】おしゃべりしましょう!!
日時 11月9日(木)10:00～11:00
場所 犬上郡多賀町 個人宅
参加費 150円
定員 12名



東 ちいきりたいせつ 第5エリア／くみかつ交流会 10/27

くみかつオータムフェスティバル ～くみかつのヒミツを探れ！～

コープしがの「くみかつ」って何をしているんだろう？くみかつのヒミツを探りにご家族で遊びに来ませんか。組合員以外の参加もOKです。

内容 ①くみかつ紹介ブース ②体験ブース(ミニコープ倶楽部・工作など) ③試食ブース



【企画番号】H1015 【企画名】第5エリアくみかつ交流会
日時 11月23日(木・祝)10:00～12:00 場所 アグリパーク竜王2階農事研修室(蒲生郡竜王町山之上6526番地) 参加費 無料 定員 80名 ※託児なし、キッズスペース有り。お子さまと一緒に参加ください。 持ち物 飲み物

北 ぴあごたいせつ ひろば活動／グリーンボランティア 10/20

彦根センターを美しい花々で飾ろう

彦根センターの花壇の手入れをします。作業の後は、生協の商品を食べながら楽しくおしゃべりをしています。みなさんのご参加をお待ちしています。

【企画番号】K1023
【企画名】グリーンボランティア
日時 11月2日(木)9:30～11:00 ※雨天の場合11月9日(木)
場所 コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)
参加費 100円
定員 10名 持ち物 軍手
※応募多数の場合は抽選。はずれた方のみ電話にて連絡します。



北 ちいきりたいせつ ひろば活動／たまたばこ 10/27

この指とまれ ほっこり広場

今回は、10月に作ったPPバンドのカゴ本体に模様のPPバンドを差し入れてみましょう。どんな模様ができるかな？(10月に参加されなかった方も、小物入れカゴ作り方をお教えします。その場合、参加費は材料費込みで200円になります。)

【企画番号】K1025 【企画名】ほっこり広場
日時 11月13日(月)10:00～12:00
場所 コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)
参加費 100円(前回参加した方) ※今回初参加の方は200円(材料費含む) 定員 大人10名 持ち物 はさみ
※応募者多数の場合は抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。



北 いのちたいせつ ひろば活動／人生100年クラブ・秋 10/27

自助具って、知っていますか？

体の不自由な方が日常生活で使う用具を、より使いやすい用具にしたものを自助具といいます。今回は、ボランティアで自助具を製作されている工房を訪ねて、見学と交流をしてみませんか。

【企画番号】K1029 【企画名】私達も知っておくといいかも自助具って
日時 11月17日(金)10:00～12:00
場所 彦根市シルバー人材センター工房(彦根市開出今町1419)
参加費 100円 定員 10名 持ち物 筆記用具
※当落の連絡は、個々にいたします。



お箸やお椀を持ちづらい方向に向けた自助具

北 いのちたいせつ くらしたいせつ ひろば活動／ふくしのなま 10/20

介護保険って、今聞くべき！～突然の介護にあわてないために～

介護が必要になった時、どこに相談したらいいの？どんなサービスがあるの？そのために、介護保険制度があります。介護は身近な問題で、正しく理解しておけば、いざという時の心の余裕につながります。一緒に学びませんか？

【企画番号】K1031 【企画名】介護の学習会
日時 11月1日(水)10:00～11:30
場所 コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)
参加費 100円(資料代) 定員 20名 ※託児利用は1名につき200円。
持ち物 筆記具

SPIRAL スパイラルカフェ CAFE

今月のテーマ

心にずっと
残っている本



組合員おすすめの本です。秋の夜長に
気になる本を手にとってみませんか？

ですが、徐々に弱っていく主人公夫婦の
様子に、こちらも辛くなってきました。「当
たり前の普通の生活」には何より平和が
大事ななと読み返すたびに思います。

東近江市 どあぶさん

歌舞伎役者の数奇な運命

【国宝】(吉田修一著)です。歌舞伎役者
の数奇な運命と友情を丁寧に描いていて、
何度も目頭を熱くしました。市川猿之助
さんの事件があり、伝統芸能に身を置く
人々の張り詰めた精神状態を改めて思い
起こさせる、見事な秀作です。小説のよ
うに、猿之助さんにはまた不死鳥のよう
に舞台にカムバックしていただきたいと
思っています。

大津市 れきじよのじゅくじよさん

自分自身や人間関係を 見つめ直すきっかけに

漫画『Shink〜精神科医Eワイ』(七海
仁原作/月子漫画)。パニック障害、うつ病、
発達障害、PTSD: 誰にも相談でき
ずに苦しんでいる人が多い隠れ精神病大
国日本。深刻な事例を扱っていても、ヨ
ワイ先生は愛しくて頼もしいキャラク
ターなので読み進めることができます。
他の登場人物も憎めない素敵な人が多い
です。精神病の偏見をなくし、自分自身
や人間関係を見つめ直すきっかけになっ
た漫画。知識を得ながら治療されている
ような気もします。ネットで無料試し読
みもできるので、ぜひ。

彦根市 はるおりさん

ワクワクした思い出とともに

「きょうはなんのひ？」(瀬田貞二作/林
明子絵)。子どもの頃から大好きな絵本で
す。まみこが家中に隠した手紙をお母さ
んが見つけていく様子にわくわくしまし
た。最後に手紙の頭文字をつなげると出
てくる、まみこの秘密のメッセージにも
心が温かくなりました。小学生の時、母
にお願いして、この絵本のように家中に
手紙を隠してもらいました。大人になっ
てからは、結婚前の旦那に向けて手紙を
あちこちに隠しま
した。どちらもよ
い思い出です。今
は実家から我が家
へと譲り受け、子
どもたちと一緒に
絵本を楽しんでい
ます。

東近江市 ぶーママさん



eフレンズ

「本・CD・DVDショップ」なら、
いつでも5%OFF!

※10/22(日)までなら10%OFFです

スパイラル12月号の
スパイラル・カフェに掲載予定です

忘れない
サントクロースの思い出

次回は12月号掲載。誰もが一度はサントク
ロースに会いたい!と思ったことがあるは
ず。子ども目線、大人目線、いろんなサン
タエピソードをお待ちしています。

投稿お待ちしております!

テーマやくらしの話題でおしゃべりしましょう。

※商品リクエストや、返事が必要な商品に関するお問い合わせは、商品お届け表裏面の
「私もひとことカード」でご提出ください。

応募方法

応募資格: コープしが組合員とその家族。

- ①住所 ②お名前(匿名を希望される方はペンネームも併記)
③電話番号 ④組合員コード をご記入の上、



郵便



ファックス



インターネットにてご応募ください

10/25(水)
締め切り

頭の体操正解者の中から抽選で5名様に、「スパイラルカフェ」におたより・イラストなどを掲載させ
ていただいた方全員に、500ポイントをプレゼント!
※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

宛先

〒520-2351 野洲市富波甲972
生活協同組合コープしが スパイラル 行
FAX 0120-096-502
インターネット <https://www.pak2.com/spiral/>



※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。
※他紙との二重投稿はご遠慮ください。
※イラストは返却しませんのでご了承ください。
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。
※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

頭の体操

Mental Gymnastics

コープしがクイズ

Q. 長浜市余呉地域と上草野地域を走る
コープしが移動店舗の愛称は?

- ①わくわく便
②ぽかぽか便
③あったか便

ヒント:
2ページを見てね!



正解者の中から抽選で5名様に500ポイントをプレゼントします。
発表はポイントの付与をもってかえさせていただきます。

8月号
答え

目 ↓ 器 ↑ 根 ↓ 外 →
産 ← 安 ↑ 土 ↑ 城 ↓ 壁
治 ↓ 浄 ↑ 壁 ↓

■ 締め切り
10月25日(水)
(当日消印有効)

正解 「安土城」

応募総数 371通 うち正解 359通

コープしがのお店通信

秋はお楽しみがいっぱい!

＊秋の北海道フェアのお知らせ

毎年好評の北海道フェア！大地の恵みと海の幸、スイーツなどご当地物産もご用意しています！北海道に行つたつもりで、「おうちで北海道」を味わおう♪

実施日：10月14日（土）～

10月15日（日）の2日間

コープしがのお店全店で開催いたします。これまでご来店機会のなかった方もぜひご利用ください。



＊秋の組合員大感謝祭のお知らせ

年に2回行うコープのお店の組合員大感謝祭！秋の感謝祭では、寒くなってきたこの時期にコープのバイヤーが自信を持っておすすめする自慢の一品をご紹介します。日頃のご愛顧に感謝を込めて、日替わり品も感謝価格でご提供します！

実施日：10月28日（土）～10月29日（日）の2日間

コープしがは今年で30周年

毎月30日はコープのお店で30周年記念日試食会開催！

- 10/30(月)は試食会
11時～、16時～各15分程度
旬の食材や季節のおすすめ商品試食を各コーナーで実施します。



コープしがのリサイクル

4Rとは

一循環型社会をめざして
みんなで
すすめよう! 4R

- Refuse** リフューズ ゴミの元になるものをもらわない
- Reduce** リデュース ゴミになるものを減らす
- Reuse** リユース 再使用する
- Recycle** リサイクル 再生資源として再生利用する

資源化しています！回収にご協力ください。

宅配で回収しているもの

商品案内書 商品案内書の回収	商品仕分け袋 ラベルがついていないと再生できません。必ずお名前ラベルは剥がすか切り取ってください。	卵パック コープの宅配でお届けしたものに限り。半分に切って重ねてください。	牛乳パック 他店で購入したものも回収します。きれいに洗って切り取ってください。
--------------------------	---	---	---

[回収できるステーション]
配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津・愛知川のステーション

コープのお店で回収しているもの



※配送センターのステーションでは、牛乳パック・ペットボトル・ペットボトルキャップ・食品トレーを回収しています。

8月度リサイクル報告

8月度リサイクル品売却金額 ¥ 3,136,606-

2023年4月から累計売却金額 ¥ 20,368,316-

[回収率] 商品案内書 74.8%
仕分け袋 26.2%

作ってみよう 滋賀の郷土料理

焼きさばそうめん



焼きさばを甘辛く煮た煮汁に、ゆでたそうめんを絡めた料理で、湖北地方で古くから食べられています。長浜では春のお祭り時期にご馳走として食卓に登場するほか、農家へ嫁いだ娘のために、「簡単に調理できて栄養があり日持ちする焼きさばを」と、親が娘に届けるという風習がありました。10月頃からのさばは「秋さば」と呼ばれ、冬に向かって栄養を蓄えるので、脂が乗りおいしくなります。

材料(4人分) ※より手軽なさば水煮缶で！

さば水煮缶2缶、そうめん200g、小ねぎ4本(小口切り)、しょうが1片(細いせん切り)、サラダ油…大さじ1、水・酒…各100ml、しょうゆ・みりん…各50ml、砂糖…大さじ1と1/2

作り方

1. さば缶の身だけを取り出す。あとで汁も使うので残しておく。
2. フライパンに油をひき、さばの身を炒める。
3. さばに少し焦げ目がついたら、さば缶の汁、水、しょうゆ、酒、みりんを入れて5分ほど煮てさばを取り出す。
4. そうめんは固めにゆでて流水で洗い、ざるにあげておく。
5. 3の残った煮汁に4のそうめんを入れ、1～2分間煮て、火を止める。
6. 器にそうめんを盛り付け、3のさばをのせて小ねぎを散らし、しょうがをのせる。

- ・1人分カロリー 395kcal
- ・蛋白質20.3g / 脂質12.4g / 塩分相当量4.3g



齋藤香美

地域活動栄養士。料理・パン・ケーキ・発酵食・防災食など、幅広く教える料理教室の講師として活動中。家族、愛犬と賑やかな日々。

Information

● 2023年度「総代選挙当選者公示」を、9/10～コープしが事業所の掲示板とホームページに掲載しています。

● 新しい産直産地が加わりました！

コープしがの産直政策「5つの産直基準」を満たすことから、白菜・ミニ白菜の生産者・大地の杜（長崎県）と新たに産直提携しました。

5つの産直基準

- ① 産地・生産者、栽培方法、流通方法が明確であること
- ② 記録・点検・検査による追跡調査が可能な仕組みがあること
- ③ 生産者とのパートナーシップを確立すること
- ④ 持続可能な生産と環境に配慮した事業を推進すること
- ⑤ 組合員の要望にもとづく多面的な組合員参加を推進すること

理事会・監事会がよりは、コープしがホームページに掲載しています。

スパイラル レシピ

今月は、調理器具1つで秋の恵みを満喫できる、お手軽レシピをご紹介します。

#スパイラルレシピ で投稿してね!

使った
co-op 商品は



a. さんまと根菜の甘酢がらめ フライパン1つで味わい深いひと品に

材料(2~3人分)

co-op パクパクさんま開き3枚、れんこん100g、なす2本、人参1/2本、玉ねぎ1/2個、A=〈塩・こしょう各少々〉、B=〈砂糖・酢・しょうゆ・水各大さじ2、片栗粉小さじ1〉、片栗粉・油・青ねぎの小口切り各適量

作り方

1. さんまは食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけて片栗粉をまぶす。れんこんは1cm幅の半月切り、なす、人参は乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。
2. フライパンに多めの油を熱し、さんまを揚げ焼きにして取り出す。残りの1を入れて揚げ焼きにし、火が通ったら取り出す。
3. 残った油をキッチンペーパーでふき取り、よく混ぜ合わせたBを入れて加熱する。2を戻し入れ、全体からめる。
4. 器に盛り、青ねぎを散らす。

[調理時間]約20分
1人分/261kcal 食塩相当量 2.8g

b. さといもの 和風ポテサラ

ねっとり食感で新鮮!

材料(2~3人分)

co-op 冷凍さといも250g、ロースハム・大葉各2枚、カリカリ梅1個、A=〈削り節2g、マヨネーズ大さじ2、砂糖小さじ1/2、塩・こしょう各少々〉

作り方

1. ハムは色紙切り、大葉は粗みじん切り、カリカリ梅は種を除いて粗みじん切りにする。
2. 耐熱ボウルに凍ったままのさといもを入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約5分加熱する。取り出して熱いうちにつぶす。
3. 粗熱が取れたら1、Aを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

[調理時間]約15分(※冷蔵庫で冷やす時間は除く)
1人分/124kcal 食塩相当量0.8g

c. さつまいもの 炊き込みご飯

ベーコンでコクと風味アップ

材料(3~4人分)

さつまいも1本(約200g)、人参3cm、しめじ50g、ーフベーコン2枚、油あげ1/2枚、米2合、A=〈co-op 白だし1/4カップ、酒大さじ1、塩小さじ1/3〉、炒り黒ごま適量

作り方

1. さつまいもはいちょう切り、人参は細切り、しめじはほぐす。ベーコンは1cm幅に切り、油あげは短冊切りにする。
2. 米は洗って炊飯釜に入れる。Aを入れて2合の目盛りまで水を注ぎ、1をのせて普通に炊く。
3. 炊き上がったたら全体をざっくりと混ぜ、碗に盛って黒ごまを散らす。

[調理時間]約10分(※炊飯時間は除く)
1個分/367kcal 食塩相当量2.1g

October. 2023 No.428

発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2023年10月2日

生活協同組合コープしが

〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840

生活協同組合コープしが 30周年アニバーサリーサイト公開中!!

これまで、これからも

再発見の30年目。

みんなの知らないコープしがを

あんなことやこんなことみんなの知らないコープしがを

県内戦争遺跡めぐり

ふとん丸洗い

はじまるぼこ

コープの宅配

コープのお店

コープ共済

介護事業

びわ湖清掃ウォーク

ハウスクリーニング

コープもりのご保育園

食の安全学習会

移動店舗「あったか便」

ささえあいサポート

夕食サポート「つながり」

田植え・稲刈り体験

二次元コードで簡単アクセス!

詳しくはこちら

コープしが 検索

スパイラルは毎月月初め、第3回の注文書と一緒に組合員のみみなさまへお届けしています。または、滋賀県内4カ所にあるコープのお店にて、手にとっていただけるコープしがの広報誌です。

10
30
Monday
発行

次回11月号予告

特集

改めて宅配チラシを知っておこう

これまで、これからも。

co-op スペシャルマイルドブレンド



コープしがホームページ
https://www.pak2.com/



コープしが
公式facebook



コープしが
公式Instagram



コープしが
YouTube



コープしが
公式LINE



「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と拡大、進化の軌跡などの発展を表しています。

コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています